

Familia Sana, Familia Feliz

¡Disfrutemos las comidas en familia!



Las comidas en familia son mucho más que una ocasión para consumir los alimentos que necesitamos para subsistir. Pero no siempre es fácil para los padres encontrar un rato libre para estar con los hijos debido al tren de vida de muchas familias, y a todas las actividades en que participan los adultos y los niños. Desgraciadamente en muchos hogares, se está perdiendo la costumbre de comer en familia.

Sentarse a comer juntos brinda beneficios de por vida. Las comidas en familia son una excelente oportunidad para que padres e hijos puedan comunicarse, compartir, estrechar los lazos familiares, aprender buenos modales y pasar un rato agradable que dejará gratos recuerdos. Se ha comprobado que los niños que pasan más tiempo con sus padres, por lo general, son más felices y aprenden mejor.

Al sentarse a comer a la mesa, platiquen solamente de cosas agradables. No traten temas molestos como las tareas escolares o el mal comportamiento. Conversen de cosas interesantes y gratas que han hecho en familia. O charlen de familiares que no ven a menudo o de paseos que planean llevar a cabo.



Las comidas en familia aportan muchos beneficios. Padres e hijos pueden compartir logros personales, fortaleciendo así las relaciones familiares, el agradecimiento y la sensación de ser un miembro vital de la familia.

Los niños pequeños se benefician al ser parte de las conversaciones de sus hermanos mayores y de sus padres. Los niños aprenden a ser sociables: a platicar y a escuchar esperando su turno. Durante las comidas, los pequeños llegan a conocer la estructura familiar y a sentirse parte importante de la misma.

Para que los niños aprendan y tengan una rutina, establezca un horario regular para las comidas. Aproveche estas ocasiones para inculcar en los niños buenos hábitos alimenticios al escoger y servir alimentos saludables.

Las comidas en familia son una valiosa tradición que debemos mantener. Con ingenio y creatividad, podremos encontrar maneras de sacar tiempo para compartir en familia.

Con usted de la mano, sus hijos crecerán sanos, activos y felices.

*Puede escuchar este y otros mensajes para padres,
llamando a AsisTel, 1-800-514-4494, la línea gratuita de educación
de la Universidad de California.*